



ڪورونا وائرس
COVID-19
نیشنل پروگرام

دی کمیونٹی کال آپ کی کاؤنٹی کے لیے مشاورت اور رابطے کی معلومات

وسائل کی تحریک، کمیونٹیز کا باہمی ربط



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

یومیہ تازہ ترین صورتحال کے لیے ملاحظہ کریں
www.gov.ie/communitycall
www.hse.ie

دی کمیونٹی کال

ہم سب اس کا مقابلہ کر رہے ہیں

COVID-19 کی آفت کے جواب میں حکومتی اقدامات کے طور پر، آپ کی مقامی اتھارٹی (کونسل) نے COVID-19 کمیونٹی کال فورم (COVID-19 Community Call Forum) قائم کیا ہے۔ آپ کا مقامی فورم حسب ضرورت عارضے میں مبتلا کسی بھی شخص کو معاونت یا خدمات کی فراہمی کے لیے ریاستی ایجنسیوں اور رضاکار گروپس کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے۔

آپ کا فورم اہم خدمات کی فراہمی کے لیے مختلف اداروں کو ایک دوسرے کے قریب لاتا ہے، خدمات جیسے کہ:

← انتہائی ضروری اشیاء جیسے کہ خوراک، گھر گھر پہنچانی جانے والی غذا، گھریلو استعمال کی اشیاء، فیول یا دوا کی وصولی اور فراہمی (ہدایت کی روشنی میں)

← اگر آپ سماجی تنہائی یا خلوت نشینی میں چلے گئے ہیں تو آپ کی معاونت کرنا

اگر آپ یا آپ کے جاننے والے کسی فرد کو مدد درکار ہو، یا آپ مدد کی پیشکش کرنا چاہتے ہوں، تو براہ کرم اس کتابچے میں درج اپنی مقامی اتھارٹی کے نمبرز یا ای میل کا استعمال کریں۔

خلوت نشینی

مقامی کمیونٹیز میں بعض لوگ خلوت نشینی میں ہیں۔ یعنی وہ گھر پر ٹھہرے ہوئے ہیں اور رو برو رابطے سے گریز کر رہے ہیں (صحت عامہ کی ہدایات تبدیل ہوسکتی ہیں)۔ یہ COVID-19 کے پھیلاؤ کو سست کرنے اور خود کو محفوظ رکھنے کا بہترین طریقہ ہے۔

کون سے لوگ خلوت نشین ہیں؟

← 70 سال یا اس سے زائد عمر کے افراد۔

← رہائشی گھر یا طویل المیعاد نگہداشتی ادارے میں موجود افراد۔

← وہ لوگ جو صحت کے حوالے سے سنگین مسائل کا شکار ہوں جیسے کہ: وہ افراد جن کو کسی عضو کی پیوند کاری کی گئی ہو، جن کا کینسر کا علاج جاری ہو، تنفس کے شدید مسائل کے حامل لوگ، ناباب بیماریاں جو انفیکشنز کے خطرات کو بڑھا دیتی ہیں۔

← حاملہ خواتین جنہیں عارضہ قلب بھی ہو۔

رابطے کی معلومات



یہ جدول ہر علاقے کے لیے ہیلپ لائن اور ای میل پتہ فراہم کرتا ہے۔

کوناچٹ (CONNACHT)

ایمیل ایڈرس	ہیلپ لائن	آپ کی مقامی اتھارٹی
covidsupport@galwaycity.ie	1800 400 150	گالوے سٹی
covidsupport@galwaycoco.ie	1800 928 894 / 091 509 390	گالوے کاؤنٹی
covidsupport@leirimcoco.ie	1800 852 389	لیٹرم
covidsupport@mayococo.ie	094 906 4660	مایو
covidsupport@roscommoncoco.ie	1800 200 727	روسکامن
covidsupport@sligococo.ie	1800 292 765	سلیگو

ڈبلن

ایمیل ایڈرس	ہیلپ لائن	آپ کی مقامی اتھارٹی
covidsupport@dublincity.ie	01 222 8555	ڈبلن سٹی
covidsupport@drlrcoco.ie	01 271 3199	Dún Laoghaire-Rathdown
covidsupport@fingal.ie	1800 459 059	فنگل
covidsupport@sdblincoco.ie	1800 240 519	جنوبی ڈبلن

مونستر

ایمیل ایڈرس	ہیلپ لائن	آپ کی مقامی اتھارٹی
covidsupport@clarecoco.ie	1800 203 600	کلینر
covidsupport@corkcity.ie	1800 222 226	Cork City
covidsupport@corkcoco.ie	1800 805 819	Cork County
covidsupport@kerrycoco.ie	1800 807 009	Kerry
covidsupport@limerick.ie	1800 832 005	لیمریک سٹی اینڈ کاؤنٹی
covid19@tipperarycoco.ie	076 106 5000	Tipperary
covidsupport@waterfordcouncil.ie	1800 250 185	وائر فورڈ سٹی اینڈ کاؤنٹی



کورونا وائرس
COVID-19
نیشنل پروگرام

لینسٹر علاوہ ڈبلن

ایمیل ایڈرس	ہیلپ لائن	آپ کی مقامی اتھارٹی
covidsupport@carlowcoco.ie	1800 814 300	کارلو
covidsupport@kildarecoco.ie	1800 300 174	کیلڈیر
covidcommunity@kilkennycoco.ie	1800 500 000	کیلکینی
covidsupport@laoiscoco.ie	1800 832 010	لاؤس
covidsupport@longfordcoco.ie	1800 300 122	لانگ فورڈ
covidsupport@louthcoco.ie	1800 805 817	لاوت
covidsupport@meathcoco.ie	1800 808 809	منیت
covidsupport@offalycoco.ie	1800 818 181	اوقالی
covidsupport@westmeathcoco.ie	1800 805 816	ویسٹمیت
covidsupport@wexfordcoco.ie	053 919 6000	ویکسفرڈ
covidsupport@wicklowcoco.ie	1800 868 399	ویکلو

المسٹر

ایمیل ایڈرس	ہیلپ لائن	آپ کی مقامی اتھارٹی
covidsupport@cavancoco.ie	1800 300 404	کوان
covidsupport@donegalcoco.ie	1800 928 982	ڈونگل
covidsupport@monaghancoco.ie	1800 804 158	مونانگان

ایلون (ALONE) قومی ہیلپ لائن 0818 222 024

ایلون، معمر افراد کے لیے قومی خیراتی ادارہ، ہر COVID-19 کمیونٹی کال فورم کے ساتھ اشتراک کر رہا ہے۔ اگر آپ کو معلومات، تسلی درکار ہو، یا صرف بات کرنی ہو تو آپ انہیں 0818 222 024 پر کال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو جسمانی اور ذہنی صحت، مالیات، تنہائی اور دیگر مسائل کا سامنا ہو، تب بھی آپ ایلون سے رابطہ کر سکتے ہیں۔



معاونت دینے والے افراد کے لیے مشورہ

<ul style="list-style-type: none"> اپنے وزٹ کی تصدیق کے لیے متعلقہ فرد سے رابطہ کریں جب آپ اس کے گھر کے باہر پہنچ جائیں تو متعلقہ فرد کو فون کریں اپنی گاڑی سے اترنے سے پہلے ہاتھوں کے حفظانِ صحت کا عمل مکمل کریں گھنٹی بجائیں یا زور سے دروازے پر دستک دیں اور پھر 2 میٹر پیچھے ہٹ کر کھڑے ہو جائیں متعلقہ فرد کو بتائیں کہ آپ کون ہیں، کیوں آئے ہیں اور اپنا ID کارڈ دکھائیں 	<p>رابطہ کرنا</p>
<ul style="list-style-type: none"> متعلقہ فرد کو دوسرے کمرے میں جانے کا کہیں اشیاء کو اگلے دروازے کے اندر رکھیں اگر گھر میں داخل ہونا لازمی ہو تو ہاتھ دھونے اور جسمانی فاصلے کے حوالے سے خلوت نشینی کی ہدایات پر عمل کریں 	<p>جب آپ پہنچ جائیں</p>
<ul style="list-style-type: none"> اگلے وزٹ کے وقت اور تاریخ سے آگاہ کریں متعلقہ فرد کو تسلی دیں کہ جب تک وہ گھر پر ہیں ان سے رابطہ اور چیزوں کی فراہمی کا رشتہ برقرار رکھا جائے گا دوبارہ گاڑی میں جانے سے پہلے ہاتھوں کے حفظانِ صحت کا عمل مکمل کریں وزٹ اور متعلقہ فرد کی صحت کی ٹیلیفون یا ای میل تصدیق 	<p>جب آپ جانے لگیں</p>
<ul style="list-style-type: none"> اگر متعلقہ فرد طبیعت ناساز ہونے کی اطلاع دے تو اس سے پوچھیں کہ کیا اس نے GP سے رابطہ کیا اگر اس نے GP سے رابطہ نہ کیا ہو، تو جی پی کا نام اور نمبر حاصل کریں اور ان کی طرف سے آپ بہ کام کریں اگر GP سے رابطہ نہ ہو پائے، تو ایمرجنسی سروسز کو فون کریں 	<p>اگر متعلقہ فرد بیمار ہو تو؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> کچن کی جگہ کی نشاندہی کریں اور اشیاء/فیول لے آئیں اس بات کو یقینی بناتے ہوئے اشیاء اتاریں کہ وہ متعلقہ فرد کے لیے قابلِ رسائی ہوں رہائش گاہ سے باہر آجائیں اور 2 میٹر کے فاصلے پر بیچھے ہٹ جائیں متعلقہ فرد کو تسلی دیں کہ جب تک وہ گھر پر ہیں ان سے رابطہ اور چیزوں کی فراہمی کا رشتہ برقرار رکھا جائے گا 	<p>اگر متعلقہ فرد بیمار ہو اور اشیاء کی ترسیل میں اسے مدد کی ضرورت ہو تو؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> اگر کوئی جواب نہ آئے تو ٹیلی فون نمبر ملائیں اگر کوئی جواب نہ آئے، مزید رابطہ نمبرز کے حصول کے لیے مقامی اتھارٹی سے رابطہ کریں متعلقہ فرد سے رابطے کی کئی کوششوں کے بعد بھی کامیابی نہ ملے، تو مزید معاونت کے لیے ایمرجنسی سروسز کو فون کریں ایمرجنسی سروسز کی آمد تک رہائش گاہ پر رہیں نتیجے کے ساتھ مقامی اتھارٹی سے رابطہ کریں اور متعلقہ فرد کی موجودہ صورتحال سے آگاہ کریں 	<p>اگر کوئی جواب نہ ملے تو؟</p>



معاونت کے ضرورت مند افراد کے لیے مشورہ



کرنے والے کام

- یہ یاد رکھیں کہ مدد اور مشورہ صرف ایک کال کی دوری پر ہے۔
- اہم ترین سروسز کے رابطہ نمبر سے خود کو آگاہ رکھیں اور ان نمبرز کو ایسی جگہ لکھیں جہاں سے آسانی سے مل جائیں۔
- پڑوسیوں سے رابطے میں رہیں۔
- اگر کوئی اجنبی دروازہ بجائے تو اس کی شناخت طلب کریں۔ اگر شک ہو، تو تصدیق کے لیے اس ادارے کو کال کریں جس کا وہ خود کو نمائندہ ظاہر کر رہا ہے۔
- اپنے اور دوسرے افراد کے درمیان 2 میٹر کی دوری رکھتے ہوئے، سماجی فاصلے کی ہدایت پر عمل کرنا نہ بھولیں۔
- ہاتھ دھوئے، اور اپنے بازو یا ٹشو میں چھینکنے اور کھانسنے کے حوالے سے ہدایات پر عمل کریں۔

نہ کرنے والے کام

- دروازہ بجائے والے کسی بھی اجنبی کے لیے اس وقت تک دروازہ نہ کھولیں جب تک کہ آپ پوری طرح مطمئن نہ ہوں۔
- دروازے پر آنے والے کسی بھی شخص سے ہاتھ نہ ملائیں۔
- کسی بھی شخص کو اپنے گھر میں آنے نہ دیں، سوائے اس کے کہ آپ انہیں جانتے ہوں یا اندر آنا بہت ہی ضروری ہو۔
- کسی بھی ایسے فرد کو اپنی کوئی بھی ذاتی تفصیلات بشمول آپ کے بینک کی تفصیلات یا اپنا کریڈٹ/ڈیبٹ کارڈ نہ دیں جس پر آپ بھروسہ نہ کرتے ہوں - خواہ بذات خود یا پھر فون پر ہی کیوں نہ دیا جائے۔
- اگر آپ میں بیماری کی کوئی علامات ہوں تو اپنی کمیونٹی کے خطرات کے حامل دیگر افراد سے میل جول نہ رکھیں۔
- سماجی میڈیا پر پھیلائی جانے والی جھوٹی معلومات سے متنبہ نہ ہوں - HSE کے مشوروں پر عمل کریں۔